

СОГЛАСОВАНО

**Протокол заседания Педагогического
совета ЧДОУ «1 ПЕРВЫЙ ДЕТСКИЙ»
от 24 августа 2026 г., № 1**

УТВЕРЖДАЮ

**Директор ЧДОУ «1 ПЕРВЫЙ ДЕТСКИЙ»
Л.А.Боголюбская
Приказ от 25.08.2026 г. № 25-08/26-2**

Принято с учетом мнения

Совета родителей

Протокол № 1 от 24.08.2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме дня обучающихся

**Частного дошкольного образовательного учреждения
«1 ПЕРВЫЙ ДЕТСКИЙ»**

г. Москва, 2026

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме дня обучающихся Частного дошкольного образовательного учреждения «1 ПЕРВЫЙ ДЕТСКИЙ» (далее по тексту - ЧДОУ) разработано в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования», СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Уставом ЧДОУ, основной образовательной программой и другими нормативными актами, регламентирующими образовательный процесс в ЧДОУ.

1.2. Положение регулирует организацию режима дня в группах, функционирующих в ЧДОУ, организацию режимных моментов (проведение образовательной деятельности, прогулки, дневного сна).

1.3. Основными целями и задачами режима дня являются:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации образовательной деятельности в учреждении;
- обеспечение условий для всестороннего развития воспитанников, в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

2. Режим работы учреждения

2.1. Режим работы учреждения - пятидневный.

2.2. Часы работы- с 8.00 до 20.00 ч.

2.3. Группы функционируют в режиме 12 часового пребывания детей.

2.4. Выходные дни - суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

3. Режим дня

3.1. Организация режима дня осуществляется в соответствии с образовательной программой ЧДОУ, с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм.

3.2. Режим дня составляется на 12 часовой режим пребывания детей в ЧДОУ, на каждую возрастную группу и утверждается приказом директора.

3.3. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

3.4. Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

3.5. Прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую - после дневного сна или перед уходом детей домой.

3.6. В учреждении организуется пятиразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон.

3.7. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа. По гигиеническим нормативам дети в возрасте от одного года до трех лет должны спать днем 3 часа, а дети четырех – семи лет – 2,5 часа. Перед сном подвижные эмоциональные игры не проводятся.

3.8. На самостоятельную деятельность детей от 3 до 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3-4 часов.

4. Организация непрерывной непосредственно образовательной деятельности

4.1. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и вторую половину дня (по 8-10 мин.). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

4.2. Продолжительность образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 мин., для детей от 4 до 5 лет - не более 20 мин., для детей от 5 до 6 лет не более 30 мин. в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

4.3. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах составляет 30 и 40 мин. соответственно, а в старшей и подготовительной к школе группах - 45 мин. и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 мин.

4.4. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 25-30 мин. в день. В середине непосредственной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

4.5. Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первой половине дня. Для профилактики утомления детей проводят физкультурные и музыкальные занятия.

5. Требования к организации физического воспитания

5.1. Формами двигательной деятельности детей в учреждении являются утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения и т.д.

5.2. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 2 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю, длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в 2 группе раннего возраста – 10 минут;

- в младшей группе - 15 минут;

- в средней группе - 20 минут;

- в старшей группе - 25 минут;

- в подготовительной группе - 30 минут.

5.3. Один раз в неделю для детей от 2 до 7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию на свежем воздухе (при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям).

5.4. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

5.5. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

6. Ответственность

6.1. Во время образовательного процесса администрация учреждения, воспитатели, младшие воспитатели, педагоги - специалисты несут ответственность за жизнь и здоровье обучающихся.

6.2. Администрация, педагогические работники учреждения несут ответственность за качество и реализацию в полном объеме основной образовательной программы ЧДОУ «1 ПЕРВЫЙ ДЕТСКИЙ»; соблюдение расписания организованной образовательной деятельности; соответствие применяемых форм, методов и средств организации образовательного процесса возрастным, индивидуальным, психофизиологическим особенностям обучающихся.

7. Заключительные положения

7.1. Настоящее Положение действует до принятия нового. Изменения в настоящее Положение могут вноситься учреждением в виде Изменений и дополнений в настоящее Положение в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, Уставом ЧДОУ.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня:

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	1 - 3 года 4 - 7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1 - 3 года/ 4 - 7 лет	3 часа /2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут

Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут
--	----------	----------

Количество приемов пищи.

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин

Режим дня во второй младшей группе (3-4 года)

Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20 - 10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.20 - 12.00
Обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 - 15.30
Полдник	15.30 - 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00 - 17.30
Ужин	17.30 - 18.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, уход домой	18.00 - 20.00

Режим дня во второй младшей группе (3-4 года)

Теплый период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 - 10.00

Второй завтрак (второй завтрак в перерыве между занятиями)	10.00 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	10.20 - 12.00
Обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 - 15.30
Полдник	15.30 - 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 17.30
Ужин	17.30 - 18.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	18.00 - 20.00

Режим дня в средней группе (4-5 лет)

Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20 - 10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.20 - 12.00
Обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 - 15.00
Полдник	15.-00 - 15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30 - 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00 – 17.30
Ужин	17.30 - 18.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, уход домой	18.00 - 20.00

Режим дня в средней группе (4-5 лет)

Теплый период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00

Игры, самостоятельная деятельность	9.00 - 10.00
Второй завтрак (второй завтрак в перерыве между занятиями)	10.00 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	10.20 - 12.00
Обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 - 15.00
Полдник	15.00 - 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	15.30 - 17.30
Ужин	17.30 - 18.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	18.00 - 20.00

Режим дня в старшей группе (5-6 лет)

Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20 - 10.00
Второй завтрак	10.00 - 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.20 - 12.00
Обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 - 15.00
Полдник	15.-00 - 15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30 - 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00 – 17.30
Ужин	17.30 - 18.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, уход домой	18.00 - 20.00

Режим дня в старшей группе (5-6 лет)

Теплый период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00

Игры, самостоятельная деятельность	9.00 - 10.00
Второй завтрак (второй завтрак в перерыве между занятиями)	10.00 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	10.20 - 12.00
Обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 - 15.00
Полдник	15.00 - 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	15.30 - 17.30
Ужин	17.30 - 18.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	18.00 - 20.00

Режим дня в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

Холодный период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20 - 10.50
Второй завтрак	10.50 - 11.10
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.10 - 12.30
Обед	12.30 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 - 15.00
Полдник	15.00 - 15.30
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты)	15.30 - 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00 – 17.40
Ужин	17.40 - 18.10
Игры, самостоятельная деятельность детей, уход домой	18.10 - 20.00

Режим дня в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

Теплый период года	
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00

Игры, самостоятельная деятельность	9.00 - 10.00
Второй завтрак (второй завтрак в перерыве между занятиями)	10.00 –10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	10.20 - 12.00
Обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 - 15.00
Полдник	15.00 - 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	15.30 - 17.30
Ужин	17.30 - 18.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	18.00 - 20.00